

# La hora de la comida es tiempo para la familia

## Noticias Divertidas



### Los Niños Participan

Ayuda en las compras y a cocinar. Siéntense en familia para planear un menú y disfrutar su tiempo juntos.

- Participa en las compras de supermercado y escoge verduras y frutas para agregar a las comidas.
- Empaca tu almuerzo. Planea un menú para la semana con diferentes comidas que te gusten y sean saludables para ti.
- Prepara comidas familiares con tus padres, ayudando a medir y mezclar ingredientes.



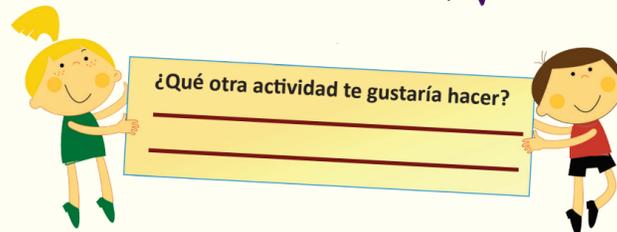
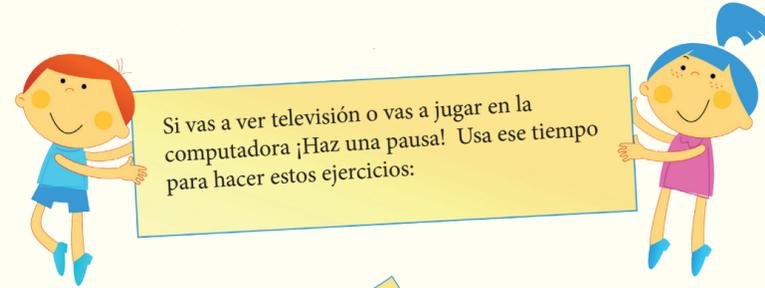
### Come Sano para Jugar Mucho

- **¡Tú escoge!** Cuando vayas de compras, ayuda a escoger una verdura o fruta nueva para probar.
- **¡A cortar!** Corta los ejotes, los chícharos o corta las flores del brócoli o coliflor.
- **Yo espío.** Jugar a “Yo espío” en la sección de verduras y frutas al ir al supermercado.
- **¡Corta!** Corta la lechuga para ensaladas y sándwiches.



### ¡Sigue Moviéndote!

Un niño promedio pasa más tiempo viendo televisión y menos tiempo corriendo y jugando. Los niños necesitan correr y jugar todos los días. Necesitan tiempo en silencio para leer y hacer la tarea está bien, pero debes limitar el tiempo que ves televisión o jugando juegos de video en Internet ¡Para que tengas más tiempo de jugar!



### Plática en la Mesa

Haga estas preguntas en su comida en familia:

- ¿A cuál súper héroe crees que te pareces?
- Si pudieras conocer a una persona famosa ¿Quién sería y qué le dirías?
- Si pudieras cambiar una cosa sobre tu ciudad ¿Cuál sería?

#### ¡A Jugar!

Trae un dado a la mesa para comer.	Comienza con la persona más joven en la mesa.	Rueda el Dado	El número que salga, será el número de bocados de verduras que deban comer	Pasa el Dado
Pasa el dado al siguiente jugador y sigan.				
<b>La persona que coma todas sus verduras ¡gana!</b>				

### “Sloppy Joes” a la jardinera



<b>Ingredientes</b> 1 cebolla, picada 1 zanahoria picada o rallada 1 pimiento verde, picado 1 libra de (pavo, pollo o res) 1 lata de 14.5 onzas de tomate machacado	1 lata de 8 onzas de champiñones, escurridos o ½ libra de champiñones frescos y picados 1 lata de 8 onzas de salsa de tomate ¼ de taza de salsa de barbacoa 6 panes de trigo integral, partidos a la mitad para hacer 12 panecillos ingleses integrales
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Preparación</b> 1. Lávase las manos con agua tibia y jabón. 2. Sofría la cebolla, zanahorias, el pimiento verde y la carne molida en una cacerola, de 2 a 3 cuartos, a calor medio alto por 5 minutos. 3. Agregue la salsa de tomate, los tomates machacados, los champiñones y la salsa de barbacoa. 4. Ponga todo a hervir. Reduzca el calor y cocine por 15 ó 20 minutos o hasta que espese, revolviendo de vez en cuando. 5. Tueste el pan si lo desea. Sirva la salsa sobre las mitades. Sirva sin tapa. 6. Refrigere el sobrante dentro de 2 horas.	12 porciones de ½ pan cada una.  <b>Información sobre nutrición</b> por porción calorías .....132 carbohidratos .....19 gm proteínas .....11 gm grasa total .....3 gm grasa saturada .....0.70 gm grasa artificial.....0.17 gm colesterol.....20 mg fibra alimenticia .....3 gm azúcar total.....7 gm sodio .....333 mg calcio .....41 mg ácido fólico .....11 mg hierro .....2 mg calorías de grasa.....17%
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Para más recetas gratis, visite [ComeSanoViveMejor.org](http://ComeSanoViveMejor.org) o llame al 1-800-695-3335.



El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado 1-800-352-8401. AzNN 12/12



Para más consejos saludables y recetas gratis visite [ComeSanoViveMejor.org](http://ComeSanoViveMejor.org)



La Red de Nutrición de Arizona

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).